

# La ricetta del mese

## La polenta carbonera



"EL CALDERON DE RONCON" rappresentazione in piazza della "polenta carbonera" (Roncone - Trentino)

In un passato non lontano, con la polenta, che in alcune regioni veniva regolarmente impiegata per sostituire il pane (Friuli, Trentino), le popolazioni rurali dell'Italia settentrionale hanno in parte risolto l'angosciante problema della fame. O di mais, la più nota, o di grano saraceno (taragna), può essere preparata in svariati modi, tutti molto gustosi e nutrienti.

La *polenta carbonera* proviene dal Trentino ed è un piatto unico, utilizzato un tempo dai carbonai, che utilizzavano ciò che avevano più a portata di mano: il burro ed il formaggio (provenienti dagli allevamenti di mucche), il salame (da sempre preziosa risorsa della povera economia delle vallate alpine) e la farina di mais, coltivata in alcune pregiate zone del Trentino (Storo e Riva del Garda). Nonostante la ricchezza degli ingredienti (soprattutto calorica!) vi posso assicurare che questa polenta scivola giù nello stomaco che è una bellezza, specialmente se innaffiata con un buon bicchiere di vino rosso. La ricetta che segue consente di ottenere una polenta dal gusto simile a quello della carbonera, sia pure utilizzando alcuni componenti diversi da quelli reperibili nelle vallate trentine.

### LA CESTA DI FEBBRAIO

#### La Stagione consiglia ...

##### FRUTTA

arance, clementine, limoni, mandarini, mele.

##### VERDURA

barbe, bietola, carciofi, cardoni, carote, cavolo (broccoli, cappuccio, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, nero, verza), cetrioli, cicoria, cipolle, cipolline, finocchi, insalata, pomodori, porri, rape, spinaci, zucche.

*Lo sapevate che il consumo dell'acipolla (soprattutto cruda), grazie alla presenza del glucochinino, principio che riduce il tasso di zucchero nel sangue, è particolarmente indicato alle persone che hanno la tendenza ad oltrepassare il limite glicemico e... a quanti, nelle Feste Natalizie appena concluse, hanno ceduto a numerosi peccati di gola?*

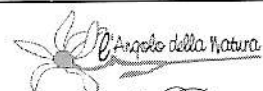
Mirto

#### INGREDIENTI per 4 persone

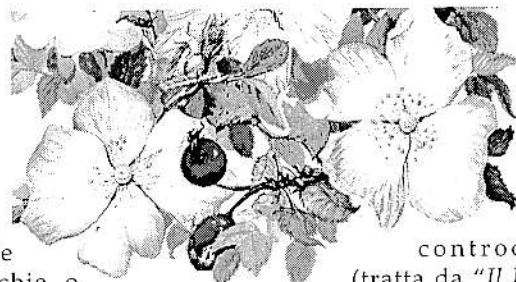
- gr 500 di farina di mais - gr 100 di burro - gr 200 di salciccia di maiale - gr 200 di scamorza affumicata - gr 100 di grana grattugiato - gr 100 di gorgonzola - un paio di bicchieri di vino rosso - un litro 1/2 d'acqua - pepe e sale.

#### PROCEDIMENTO

Si provvede a cuocere il salame, a parte ed a fuoco basso, nel burro, tenendo conto che occorrono circa 2 ore e mezza. Nel classico paiolo di rame si porta invece ad ebollizione l'acqua; si versa a pioggia la farina, mescolando per un'ora in continuazione e assicurandosi che non si formino fastidiosi grumi. Quando il salame è cotto viene bagnato col vino ed incorporato nella polenta, insieme ai formaggi tagliati a fettine. Facoltativamente si può aggiungere il pepe. Ancora un paio di minuti e la polenta carbonera è pronta per essere servita.



### Marmellata di Rosa Canina



Nelle macchie o più semplicemente lungo le siepi non è difficile imbattersi in qualche arbusto di *Rosa Canina*, così chiamata per un'antica superstizione che attribuiva alla bella pianta selvatica la proprietà di guarire dalla rabbia. Nell'uso popolare si ricorre ai frutti, chiamati cinorrodi o volgarmente grattaculi, per decotti contro la diarrea; al contrario l'infuso dei petali ha proprietà lassative, mentre un altro impiego è costituito dai "bedegar", ovvero le gallozole prodotte da un imenottero sui rami, polverizzate ed utilizzate in infusione come sedativo del sistema nervoso. Per la sua ricchezza di vitamina C la Rosa Canina è oggi comunemente usata nelle affezioni delle vie respiratorie. La marmellata dei suoi frutti, sicuramente poco conosciuta, è deliziosa e benefica; l'unico "problema" è costituito dalla non proprio facile eliminazione degli irritanti peli e dei semi. Una ricetta

controcorrente (tratta da "Il Libro delle Erbe" - Pierre Lieutaghi - RIZZOLI) consente di aggirare brillantemente l'ostacolo. Raccolti i frutti, dopo le prime gelate invernali, si mettono a cuocere a fuoco basso in un tegame di rame insieme ad un terzo del loro volume di mele tagliate a pezzetti. Si aggiunge acqua finché non si raggiunge il livello dei frutti e si porta ad ebollizione; dopo mezz'ora si filtra, si mette il succo da una parte e, intanto, si portano di nuovo ad ebollizione i frutti utilizzando la stessa proporzione di acqua, dododiché si passano in un tritalegumi. A questo punto si mischiano i due succhi ottenuti con la purea di frutti e si passa il tutto per torsione entro un panno di tela, dove rimarranno i peli... più irriducibili. La preparazione della marmellata segue da questo momento in poi gli schemi tradizionali, utilizzando lo zucchero nella medesima quantità del succo disponibile.